

# GUIA DE CONEIXEMENT I ESPORT - TARDOR - 2024

**bct**  
xarxa

biblioteca districte 5

La Biblioteca del Districte 5 va obrir les seves portes el 4 de juliol de 1972, al número 29 del carrer de la Salut. Després, l'any 1993, va ser traslladada a la seva ubicació actual, el xalet de l'Àrea Olímpica. La inauguració oficial de la biblioteca en aquesta nova ubicació va tenir lloc el 29 d'octubre de 1993.

La ubicació de l'edifici, situat dins del recinte del Club Natació Terrassa, va ser la raó per la qual la Biblioteca del Districte 5 va optar per allotjar un fons especial dedicat al Coneixement i l'Esport. Amb aquesta guia de Coneixement i Esport, volem destacar algunes de les darreres adquisicions bibliogràfiques realitzades a la Biblioteca del Districte 5 de Terrassa durant l'últim trimestre.

**La Biblioteca del Districte 5 ha habilitat l'accés directe des del carrer Jocs Olímpics.** Això significa que ara pots tornar a entrar a la biblioteca pel seu accés tradicional, al carrer dels Jocs Olímpics, però notaràs que l'accés ara es fa des de la terrassa. Si ets membre del Club Natació, continuaràs tenint accés a la biblioteca des de l'interior del club.



08225 Terrassa, Barcelona  
[bd5@terrassa.cat](mailto:bd5@terrassa.cat)

Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport de tardor de 2024!

A la Biblioteca del Districte 5 de Terrassa trobaràs el [Fons especial de Coneixement i Esport](#) on hem agrupat una col·lecció de llibres i DVDs relacionats amb una àmplia gamma d'esports que es poden practicar a la comarca del Vallès Occidental, com ara el futbol, el bàsquet, el running, l'escalada, el boulder, el ciclisme, l'atletisme, el triatló, l'hoquei i molts altres.

Aquest fons especial està situat a la sala general de la biblioteca i conté més de 300 títols, que inclouen novel·les esportives, DVDs sobre esports i llibres relacionats amb la nutrició esportiva i l'entrenament. També hi trobaràs diverses revistes esportives com Vèrtex, Desnivel, Bike, Triatlón, Runner's World, Sport Life, Gigantes del Bàsquet, Líbero i Fosbury, les quals estan disponibles a la sala de revistes.

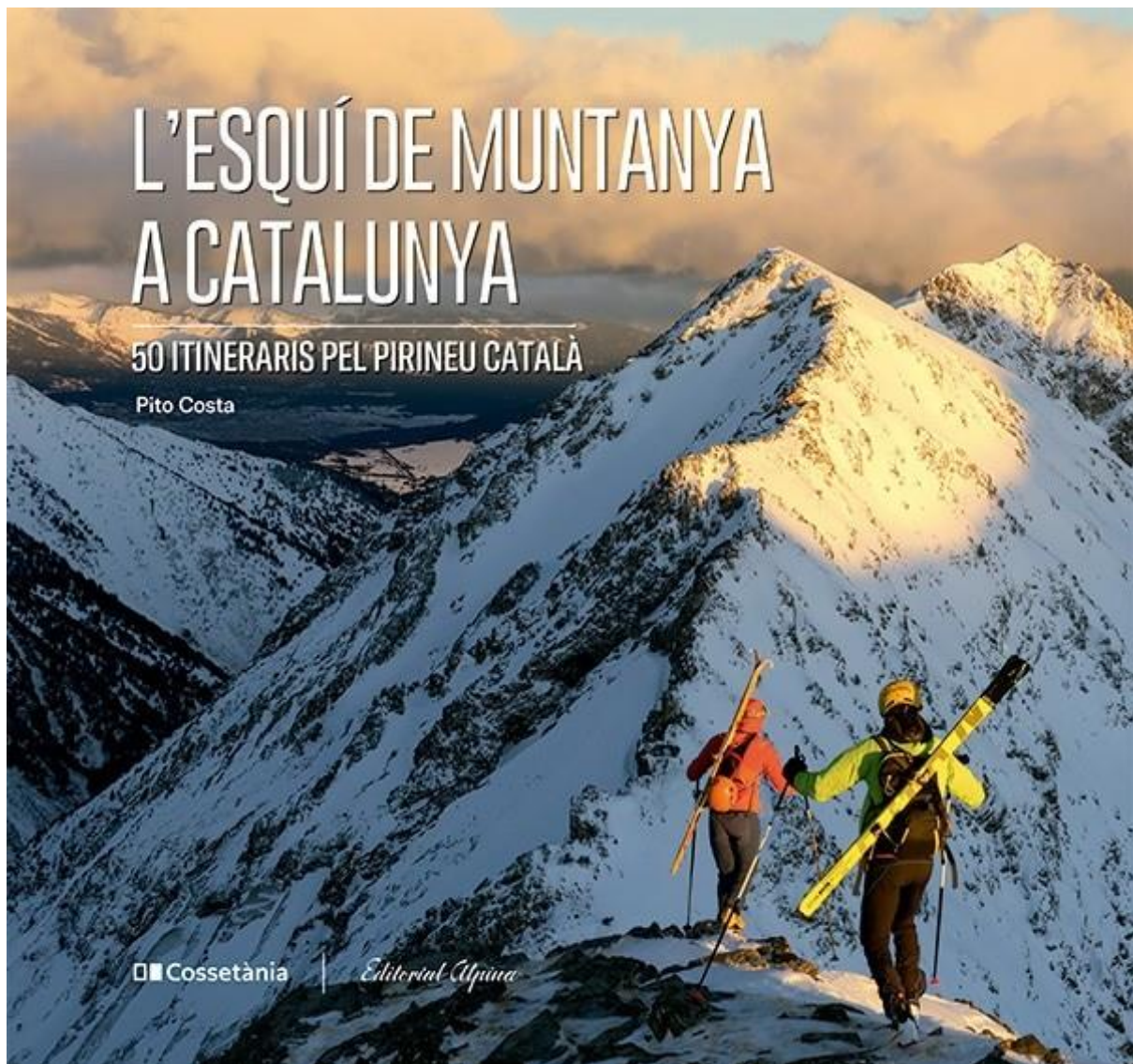
Us convidem a explorar aquesta guia d'activitats de tardor i us animem a visitar la biblioteca per consultar altres llibres relacionats amb el vostre esport preferit. Si us adoneu que falta algun llibre esportiu d'interès, [podeu suggerir-nos la seva adquisició](#) per contribuir a enriquir i millorar el Fons de Coneixement i Esport de la Biblioteca del Districte 5 de Terrassa.

## ÍNDEX

- 2 Biblioteca Districte 5 de Terrassa
- 3 Ja és aquí la Guia de Coneixement i Esport de tardor de 2024!

### NOVETATS DEL FONS ESPECIAL C I E

- 5 [L'Esquí de muntanya a Catalunya : 50 itineraris pel Pirineu català.](#)
- 6 [Manual práctico de ciclismo gravel.](#)
- 7 [Vol de corb a l'Everest : un any amb els xerpes del Khumbu.](#)
- 8 [Osona : 51 paratges per descobrir.](#)
- 9 [Ripollès : camins de natura : saltants, rius, gorges i paisatges amb encant : excursions per a tothom.](#)
- 10 [Camins del Solsonès : 15 itineraris per la plana i la muntanya..](#)



COSTA, PITO (2023). [L'Esquí de muntanya a Catalunya : 50 itineraris pel Pirineu català.](#)  
VALLS : Cossetània.

LLIBRE DE GRAN FORMAT AMB FOTOGRAFIES, ANTIGUES I ACTUALS, IL·LUSTRACIONS I MAPES DETALLATS DE CADA UN DELS ITINERARIS. Aquest llibre està dividit en dues parts. La primera narra la història de l'esquí de muntanya a Catalunya des de tres vessants: la de l'excursionisme, la

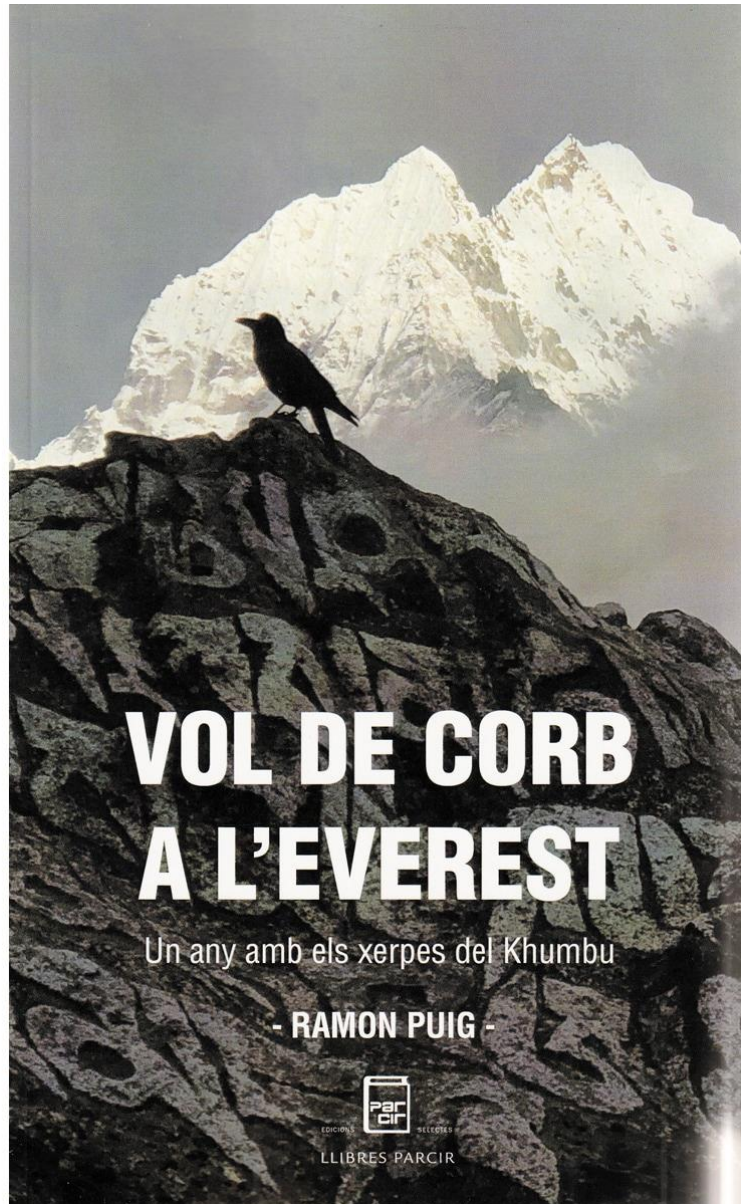
competició i la divulgació. La segona és un recull de cinquanta itineraris proposats per esquiadors de referència en aquests tres àmbits. M'ha interessat especialment agermanar aquests universos tan distants i alhora tan propers.



JAVIER BAÑÓN IZU (2024). [Manual práctico de ciclismo gravel](#). MADRID: Desnivel.

Què és el gravel? Una bicicleta gravel és una evolució de les bicicletes de carretera i de ciclocròs, que hereta d'aquestes el seu característic manillar corb i ha evolucionat en geometries i components. Una gravel es diferencia per les rodes, amb passos lliures més amplis i cobertes més amples per oferir comoditat, polivalència i més adherència. És una modalitat que combina carreteres, camins, pistes i fins i tot senders, amb molta polivalència i gran experiència dinàmica, per la qual cosa

són excel·lents bicicletes en marxes de competició, sortides d'un dia o de diverses jornades, si el que tenim al cap és un viatge a l'estil bikepacking amb bosses per ser autosuficients. En aquest manual trobaràs tota la informació per convertir-te en un autèntic graveler. Entre altres temes, trobareu qüestions tècniques com la geometria d'una bici gravel o les característiques dels seus components, fins i tot consells per organitzar un viatge, una marxa o una competició.



RAMON PUIG SOLER (2022). [Vol de corb a l'Everest : un any amb els xerpes del Khumbu](#). MANRESA: Parcir Edicions Selectes

Aquest llibre neix amb la voluntat de compartir l'experiència del Sherpa Live Project, que va dur l'autor a viure una llarga temporada a les muntanyes del Nepal, a la zona del Khumbu (regió de l'Everest), amb l'objectiu de conèixer

com és la vida del poble xerpa en ple segle XXI. L'obra es troba a mig camí entre una guia de viatge i l'aproximació antropològica a la vida i la cultura dels xerpes.

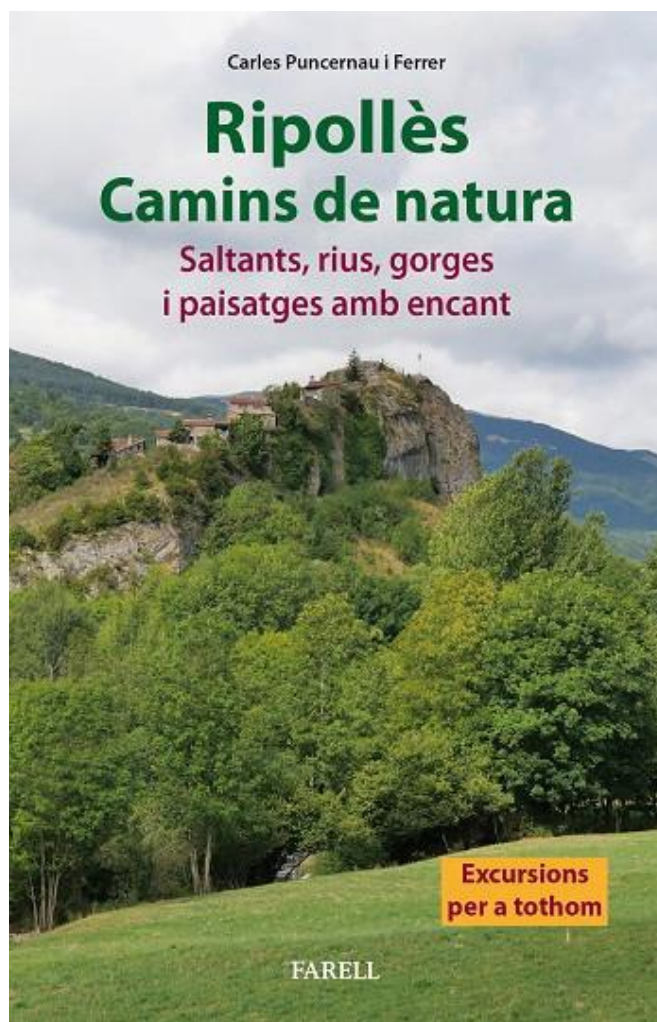


CONILL MATEU, JOAN (2024). [Osona : 51 paratges per descobrir](#). SANT VICENÇ DE CASTELLET: Farell Editors.

En aquest llibre, continuació de la publicació "Osona. 50 indrets amb encant" de l'any 2010, hi trobareu cinquanta-un indrets més per descobrir, repartits pels espais naturals d'Osona, com Bisaura, Collsacabra, Guilleries, Montseny, Congost, La Plana, Voltreganès i Lluçanès-Osona. Aquests cinquanta-un indrets més, juntament amb els de la publicació anterior, ens donaran una visió gairebé integral de la comarca, que mai ens deixarà indiferents. Dintre d'aquest paisatge de serralades, carenes, fondalades i planes, també hi trobem, espargit entremig el

nostre patrimoni cultural, cases de pagès, ermites, monestirs, castells, fonts o ponts, que s'han edificat al llarg dels temps en funció de les necessitats religioses, de defensa, d'acolliment, d'habitatge, de comunicació o de comerç. Les excursions i indrets són a l'abast de tots els públics. A ritme de cap de setmana o de merescudes vacances, podrem visitar tot l'any i gaudir-ne encara amb més calma. És una volta de 360° per la comarca que voldriem que il·lusionés els osonencs i servís de descoberta als forans.

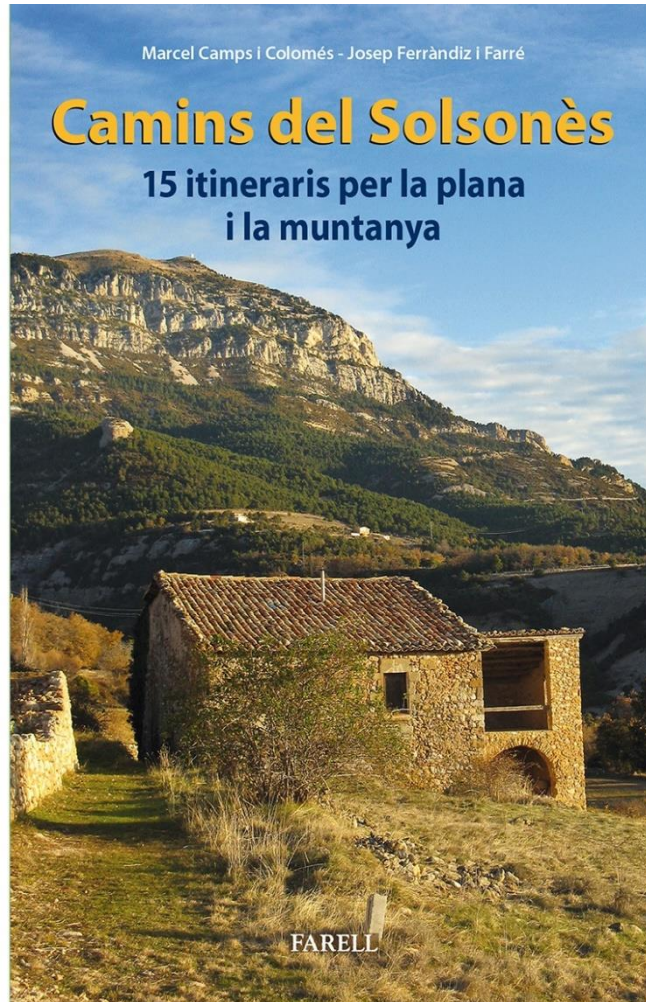




PUNCERNAU, CARLES (2024). [Ripollès : camins de natura : saltants, rius, gorges i paisatges amb encant : excursions per a tothom.](#) SANT VICENÇ DE CASTELLET: Farell Editors.

Ripollès, Camins de Natura, vol donar a conèixer un conjunt d'indrets on la natura és la protagonista, amb unes 25 excursions de fàcil caminar i de poc desnivell, la major part. Amb una gran diversitat de paisatges i vegetació, valls i riberes de rius, gorges, saltants, miradors i prades d'alta muntanya. És, també, un bon motiu per conèixer el patrimoni, des d'antics camins, santuaris, monestirs i ponts. El Ripollès és una comarca del Pirineu formada per la vall de Ribes, la vall de Camprodon i el Baix Ripollès. És un territori força plujós i amb abundants

precipitacions, on neixen diversos rius, com el Ter, el Freser, el Rigard, el Segadell, el Merdàs i la riera de les Lloses. Bona part del seu territori d'alta muntanya pertany al Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser. És un relleu força muntanyós, amb serres separades per valls profundes i llargues. En destaca la serra de Milany i Santa Magdalena, la serra Cavallera, la serra de Montgrony i els Pirineus, i entre els cims més destacats: el Bastiments (2.883 m), el Costabona (2.465 m) i el Puigmal (2.911 m), el més alt.



CAMPS I COLOMÉS, MARCEL. (2012). [Camins del Solsonès : 15 itineraris per la plana i la muntanya](#). SANT VICENÇ DE CASTELLET: Farell Editors.

El Solsonès és una comarca de contrastos, degut al seu relleu, que presenta una àrea molt accidentada i muntanyosa al nord –amb altituds que van dels 1.000 metres a més de 2.000–, i uns altiplans al sud –que oscil·len entre 650 i 900 metres.

*Camins del Solsonès* és una guia d'excursions que recull quinze rutes repartides pels llocs més emblemàtics i singulars de la comarca. Si seguïu aquests itineraris us sorprendrà la bellesa i us captivaran els llocs escollits; us atrauran els barrancs i les rases, us xocarà l'íntim poblament, us fascinaran la multitud de masies sembrades per replans i pendents, us seduiran les

petites capelles romàniques i els grans santuaris, us encisaran les àmplies vistes...

En tota la comarca no hi ha cap semàfor, conviuen en harmonia la natura i la població, és la comarca de les 1.000 masies